

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」

【概 要】

本願寺新報コラム「京都女子大学栄養クリニック食と健康の教室」の執筆も2年目になり、昨年度と同様32回掲載した。次の表のような月間テーマのもとでクリニックスタッフや関係者が各回の執筆を分担した。掲載号、月間テーマ、タイトル、執筆者は次表のとおりである。

掲載号	月間テーマ	タ イ ト ル	執筆者
4月1日	料理に挑戦	第33回 料理の基本は計量	吉野
4月10日		第34回 下ごしらえの理由	吉野
4月20日		第35回 食空間をデザインする	中野
5月1日	お弁当シリーズ	第36回 手作りお弁当を持って出かけよう！	桂
5月10日		第37回 お弁当に向くおかず	樹山
5月20日		第38回 お弁当でバランス食	桂
6月1日	食育について	第39回 「生きる力」育む家庭の食育	中山
6月10日	夏野菜を食べよう	第40回 夏野菜を食べよう	横山
6月20日		第41回 夏野菜を上手に保存しよう	井上
7月1日	熱中症	第42回 熱中症にかからないための5つのポイント	中井
7月20日		第43回 熱中症予防のための水分補給	米浪
8月10日	夏バテ	第44回 夏バテ防止に冷たいめん料理①	吉野
8月20日		第45回 夏バテ防止に冷たいめん料理②	米浪
9月1日	栄養素（高齢者）	第46回 大豆の力	木戸
9月10日		第47回 鶏肉の力	木戸
9月20日		第48回 貝の力	木戸
10月1日	骨粗しょう症	第49回 骨粗しょう症について	田中（清）
10月10日	メタボ	第50回 メタボリックシンドローム	田中（清）
10月20日		第51回 脱メタボ！まるごと魚の蒸し物	田中（清子）
11月1日	簡単デザート	第52回 意外に簡単！お菓子作り①	吉野
11月10日		第53回 意外に簡単！お菓子作り②	米浪
11月20日		第54回 意外に簡単！お菓子作り③	吉野
12月1日	鍋料理を楽しもう	第55回 鍋料理で冬野菜を	河野
12月20日		第56回 鍋料理を楽しむ	井上
1月10日	お精進を作ろう	第57回 お斎（御正忌報恩講にちなんで）	桂
1月20日		第58回 家族で親しむ精進料理	桂
2月1日	食べ物で 身体を温めよう	第59回 冬は生姜で体を温めよう①	田中（清子）
2月10日		第60回 冬は生姜で体を温めよう②	田中（清子）
2月20日		第61回 冬は生姜で体を温めよう③	木戸
3月1日	春の食材を使って	第62回 春野菜を使おう①	田中（清子）
3月10日		第63回 春野菜を使おう②	田中（清子）
3月20日	まとめ	第64回 たかが栄養、されど栄養	田中（清）

[コラムの内容]

① 健康に関する話題

6月：食育について

「生きる力」を育む家庭の食育と題して、規則正しい生活リズム、十分な睡眠および朝ごはんの重要性について最近の科学的知見を含めて紹介した。「朝ごはんチェック表」を用いて早寝早起き朝ごはんを基本とした規則正しい生活リズムや望ましい食習慣の実践を呼び掛けた。

7月：熱中症

熱中症をテーマに2回にわたり掲載した。1回目は、「熱中症にかからないための5つのポイント」を挙げ、初期症状を見逃さないように早期発見による対応が必要なこと、救急処置について紹介した。2回目は、「冷製ミネストローネ」や家庭で手軽にできるスポーツドリンクおよびミックスジュースの作り方を紹介し、ビタミンやミネラルを多く含む野菜を利用したスープや、野菜・果物ジュースなど、日常の食事から上手に水分を摂取する方法を掲載した。

8月：夏バテ

食欲不振になりがちな夏に、のど越しのよい冷たいめん料理を2回にわたり掲載した。1回目は冷製パスタを作る際のポイントと、「海の幸とトマトの冷製スパゲッティニ」のレシピ、2回目はそうめんの歴史、製法や食品学的な解説と、「ささみの葛打ちそうめん」のレシピを紹介した。

9月：栄養素（高齢者）

加齢に伴い積極的に摂取したい3つの食品（大豆、鶏肉、貝）とその食品に含まれる栄養素の特性や、機能性成分と生理作用について最近の科学的知見を含めて紹介した。料理例として、大豆では「厚揚げ・香菜やっこ3種盛り」、鶏肉では「ジューシー鶏ハム」、貝では「あさりご飯」「ねぎとじゃがいもの呉汁」を取り上げ、具体的なレシピを紹介した。

10月：骨粗鬆症およびメタボリックシンドローム

骨粗鬆症の回では、10月10日の「転倒予防の日」、10月20日の「世界骨粗鬆症デー」にちなみ、骨の健康維持は、高齢者が健康に過ごすために欠かせないことを紹介した。骨粗鬆症は、背中・腰が曲がるなどの身体症状の他に、胃食道逆流症、呼吸・消化機能低下およびQOLの低下を招くこと、予防にはカルシウムやビタミンDを多く含む食品を摂取することが大切であることを述べた。

メタボリックシンドロームについては2回にわたり掲載した。1回目はメタボリックシンドロームの概要、2回目は脱メタボ調理法を紹介した。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪が増加したためにインスリン抵抗性が起こり、結果として糖尿病・高血圧・脂質異常症などを起こした状態である。脱メタボ調理法の例として「蒸し料理」を挙げ、栄養面の利点や電子レンジを使って簡単に調理できることを紹介した。

②料理および食材に関する話題

4月：料理の基本について

料理の基本について3回にわたり掲載した。1回目は、料理を始めるにあたり、材料や調味料の計量が重要であること、計量スプーンやはかりの正しい使い方を、2回目は下ごしらえの重要性と、「ゆでる」、「ゆでこぼす」、「油であげる」といった下ごしらえの方法を紹介した。3回目は、食事をおいしく感じるためには、料理の味や香りといった感覚を刺激するだけでなく、もてなす心やコミュニケーションが大切であると述べ、食事をより楽しむための食空間演出法を紹介した。

5月：お弁当について

3回にわたりお弁当について掲載した。1回目はお弁当のレシピと保存法を紹介した。2回目は「お弁当に向くおかず」をテーマに、味のしっかりした料理を入れる、臭いの強い食材は控える、お弁当を詰め合わせる際のポイントなどを紹介した。最後に適切な食事量と食事内容を知るためのお弁当活用法を取り上げた。幼児から高齢者までの弁当箱のサイズとエネルギー量を示し、主食：主菜：副菜＝3：1：2の割合で詰めることで、栄養バランスの整った1食になることを紹介した。

6月：夏野菜について

夏野菜の栄養と保存法について紹介した。緑黄色野菜のオクラ、トマト、淡色野菜のナス、ゴーヤを例にとり、特色や調理法などを紹介した。また、家庭でよく利用するオクラ、トマト、ナス、ゴーヤ、キュウリ、ピーマンの保存法を紹介した。

11月：簡単なお菓子作りについて

簡単に出来るお菓子作りについて3回掲載した。1回目は豆腐を加えてエネルギーを抑えたバイクドチーズケーキのレシピを掲載し、ミキサーを使った手間のかからない作り方を紹介した。2回目は、季節の食材であるサツマイモの栄養的特色や利用方法と芋ようかんの作り方、3回目はリンゴの栄養価とサブレ生地で作った焼きりんごのタルトを紹介した。

12月：鍋料理について

鍋料理は体が温まり、簡単でおいしく、栄養的にもすぐれているだけでなく家族団らんで楽しむことができる。鍋に利用する野菜について、シュンギク、ハクサイ、ネギを例にとり、それぞれの野菜の由来、成分、保存方法を述べ、水炊きの作り方、手作りのポン酢の作り方を紹介した。

1月：精進料理について

御正忌報恩講で提供される「お斎」という精進料理について簡単に説明し、親鸞聖人のお好みであった小豆を用いた「お斎」、小豆かゆの作り方を紹介した。精進料理を通して親鸞聖人のご苦労を偲ぶ地域もあるそうで、報恩講の営まれるこの時期に、家庭で親しめる精進料理を紹介した。

2月：ショウガの効能について

ショウガの栄養成分、薬効などを取り上げ、ショウガと骨付き鶏もも肉でスープを取った生姜鍋、ショウガと芋類を使ったジンジャーグラタン、中国のデザート、豆腐花の作り方を紹介した。
(吉野世美子、河野篤子、横山佳子)

幼稚園児（5歳児）のお弁当の例（5月10日掲載）



ささみの葛打ちそうめん（8月20日掲載）



ジューシー鶏ハム（9月10日掲載）



あさりご飯、ねぎとじゃがいもの呉汁（9月20日掲載）



魚の姿蒸し（10月20日掲載）



豆腐入りチーズケーキ（11月1日掲載）



芋ようかん（11月10日掲載）



鍋料理（12月20日掲載）

